

건강 칼럼

서병·더위병·일사병·열사병 체질별 예방법

올 해는 유난히 더운 것 같다. 또한 무더운 더위가 쉽게 물러설 것 같지 않아 더욱 걱정이다. 지구가 온난화된다는 이야기와 관련이 되는 것 같다. 그렇다면 매년 더 더워질 수 있다는 이야기다.

바로 서병(暑病), 여름 더위병, 더위 먹었다는 이야기를 많이 했었다. 열사병, 일사병이라고도 할 수 있다. 보통 더운 나라에 여행을 하거나 뜨거운 곳에서 등산을 하거나 땀벌에서 해수욕을 하거나 무더위에 오래 노출이 되면 주로 서병(暑病), 여름 더위병에 걸리게 된다.

그렇지만 도시에서는 냉방시설이 사무실, 전철, 버스, 택시 등이 모두 잘 되어 있어서 시원하게 보인다. 그런데 실내에서만 생활을 할 수 없기 때문에 휴가를 가거나 야외에 나가면 더위 먹기 딱 좋은 시기이다. 무더운 여름에 더위를 피하여 열사병, 일사병을 예방하는 것이 필요하다.

여름은 일년 중 가장 뜨거운 기온이 많고 열(熱)이 많은 계절이다. 만물이 가장 왕성하게 번성하는 시기로 혈기 왕성한 계절이다. 물발을 가리지 않고 번창하는 계절로써 짙은 청록색으로 자연을 뒤덮는다. 뜨거운 날씨가 계속되며 만물이 활성화된다. 열독(熱毒), 火毒(火毒)이 많은 계절이다.

여름에는 열이 많은 사람들은 더욱 열을 받고 답답하고 다혈질이 된다. 용광로의 불이 붉게 달아오르듯 부글부글 끓어오른다고 할 수

있다. 반면에 몸이 차고 순환이 안 되는 경우에는 온 천지가 따뜻하고 혼 혼하다. 습이 많은 사람들은 땀도 나면서 땀이 불편하지만 순환이 되고 개운하며 열이 배출된다.

여름철의 더위 먹은 증세인 서병, 일사병은 무더운 날씨에 오래 노출이 된 경우에 발병한다. 요즘 같은 휴가철에는 작업하는 태양 아래서 운동, 등산, 하이킹, 해수욕을 하다 보면 발생한다. 직사광선이 강한 곳에서 걸거나 일을 하는 경우, 농사 일이나 밭일을 하는 경우 등에도 발생한다. 습기가 많고 밀폐되고 답답한 곳에서 오래 있는 경우에도 찜통속과 같이 발생한다.

일사병은 체온이 올라가거나 땀이 나면서 탈진이 되어 나타나는 증세다. 체온이 38도 이상 올라가며 의식이 없어지고, 두통, 현훈증, 얼굴이 창백해지고 갑자기 쓰러진다. 열독, 화독이 인체에 영향을 준 것이다.

일사병으로 쓰러지는 경우 어떻게 해야 하나?

고열이 나타날 때는 기도를 확보하고 시원한 곳으로 이동을 시킨다. 얼음주머니, 얼음수건, 물수건, 선

종기, 에어컨 등을 이용하여 열이 나는 부분의 체온을 내려준다. 의식이 깨어나지 않는 경우는 응급실로 간다. 충분한 수분, 휴식, 영양을 공급으로 회복을 도와준다.

어떻게 하면 일사병을 예방할 수 있을까? 체질에 따라서 대처하는 것이 방법이다. 체질에 따라 다르게 반응하기 때문이다. 가장 힘든 체질은 여름과 같은 소양인이다. 또 화가 많은 태양인도 역시 힘들다. 화와 열이 많은 체질은 여름이 되면 더욱 힘들어진다. 몸의 열과 외부의 열이 합쳐져서 더욱 열이 많아지기 때문이다.

몸의 열을 빼주기 위해서는 몸을 시원하게 유지하여야 한다. 뜨거운 장소는 피하고 오전 11시에서 오후 3시까지의 활동을 피하는 것이 좋다.

또한 시원한 음식을 먹어야 한다. 수박, 참외, 메론, 바나나 등의 여름 과일과 열대과일을 먹어 몸의 열을 내려준다. 다이어트를 한다면 과일보다는 시원한 성질의 오이, 백김치, 새우, 조개, 오징어 등의 어패류, 해조류를 먹으면 좋다. 몸의 열

을 내려주고 피를 맑게 하여 준다. 태음인 중에 열이 많은 태음인들은 역시 힘들다. 얼굴이 붉고 비만하고 화가 많은 경우로써 열이 많은 태음인이다. 이들은 더운 여름이 되면 소양인과 유사하게 답답하고 쉽게 화가 나고 흥분을 하며 가슴과 머리쪽으로 땀을 많이 흘리는 경우가 많다.

열이 많은 태음인들은 술, 육류, 고열량의 음식을 많이 먹어서 열이 많이 발생하고 더위를 많이 탄다. 고단백의 저열량의 음식을 먹으면 육류보다는 생선, 야채를 먹는 것이 좋다. 그리고 땀을 많이 내주어야 한다. 머리, 얼굴, 손 등의 특정부위의 땀이 아니라 전신의 땀을 내주어 몸의 열도 빠고 기혈의 순환을 돕는 것이 필요하다. 해조류, 버섯류, 콩류를 먹으면 좋다.

여름을 좋아하는 체질은 소음인이다. 소음인들은 평소에도 몸이 차서 추위를 많이 타는데 여름에는 오히려 따뜻하니 편한 때이다. 남들은 더운 날씨에 더워서 생활을 할 수 없다고 불평을 하지만 소음인들은 그렇지 않다. 오히려 에어컨을 강하게 틀어놓은 곳에 들어가면 추위하며 오래 근무하는 경우는 감기, 병 방병에 걸리기도 한다.

그러나 과로를 하거나 긴장, 스트레스 등으로 체력이 떨어지면서 땀이 나며 탈진이 되어 서병, 일사병, 열사병에 걸리기 쉽다. 소음인은 땀을 안나게 하는 것이 건강을 지키는 비결이다. 삼복더위에 황기삼계탕을 먹으면 기운이 난다.

김수범

우리한의원장



사설

전주시의 후백제 역사 문화유산 지도

전주시의 후백제 문화유산 지도 완성이 새삼스럽게 관심의 대상이 되고 있다. 여기 새삼스럽다고 말하는 까닭이 있다. 전주가 후백제의 도읍지였다는 것은 누구나 잘 알고 있는 상식이다. 그런데 후백제의 문화 유적에 대해 물어 보면 구체적으로 설명하는 이가 적은 것이다. 그런 점에서 이번에 전주시가 도성이 있었을 것으로 추정되는 노송동 일대를 조사하고 주민들과 면담해 신규 유적지 33곳을 발굴한 것은 그 의의가 대단히 크다.

이번에도 말했지만 정부의 도시 재생 뉴딜 정책의 사업비 규모가 자그마치 50조 원에 이르고 있다. 이명박 정부의 4대강 사업비가 약 22조 원대 규모였던 것을 생각하면 어마어마하다. 그동안 많은 인플레이션이 있었음을 감안해도 50조 원 규모의 사업은 거대하다고 말하지 않을 수 없다. 전북도의 한 해 예산이 아직 6조 원대임을 생각할 때 그 규모는 가히 천문학적이다. 전주시더라도 정부의 도시 재생 뉴딜 정책에 주목하라는 이유는 뚜렷하다. 전주시는 전라강역 복원이라는 숙제도 안고 있고, 선미촌의 문화공간화도 숙제로 안

고 있다. 전주시는 기회가 있을 때마다 풀 다 풀 추진될 것처럼 말했으나 그게 언제일지 현재로선 아무도 알지 못하고 있다. 전주시가 후백제의 역사 문화지도 완성을 크게 발표하는 까닭도 두 사업과 무관하지는 않을 터이다. 본래 계획이 자주 늦추어질 바에야 차라리 사업의 규모를 키우는 것은 당연하다. 교통과 종남동 일대의 한옥마을 명성이 전국적이므로 전주시의 큰 그림 그리기는 시민들의 공감하는 바도 크다.

정부가 도시 재생 사업을 추진하면 해마다 10조원씩 풀리게 된다. 정부는 도시재생 사업의 선점 권한을 지방정부에 대폭 위임하겠다고 밝혔다. 내달인 9월 말에 지자체 공모에 들어가고, 12월이면 사업지를 선정하는데 2월에도 말했듯이 그에 대한 대비가 철저해야겠다. 정부의 정책이 도내에 혜택을 주는 게 사실이라도 마냥 낙관할 이유는 되지 못한다. 그것은 다른 지자체들과 별이 경쟁의 소산이 될테니까 말이다. 이번에 전주시의 일을 확실하게 해야 한다. 절호의 기회를 첫 번째부터 확실하게 붙잡으라는 당부이다.

도민의 경제 불행감이 여전하다

도민의 경제 불행감이 여전하다. 되는 일은 없고 안 되는 일만 있는 까닭이다. 군산조선소가 어떻게 재가동되기를 바랐는데 폐쇄가 확정됐고, 남원의 서남대가 어떻게 회생되기를 바랐는데 역시나 후속조치가 미미해 폐교가 확정적이나 말이다. 도민들 대다수는 미래 전망이 암담하다 말하고 있다. 그에 더하여 먹고 사는 문제까지 정신을 사납게 만들고 있는데 시장의 소비자 물가가 알게 모르게 많이 올라버린 것이다.

문재인 정부가 일자리 창출을 최고의 목표로 삼고 천명했지만 도내에 정규 일자리가 좀처럼 창출되지 않고 있는 것도 도민의 경제 불행감을 더하고 있다. 언제고 그렇지만 지금처럼 경제 불행감이 강한 때 물가가 매달 오르고 있다는 소식은 설가신 것일 뿐이다. 지금같은 상황이라면 앞으로도 도민의 경제 불행감이 가중되었으면 가중되었지 경감될 턱이 없다. 도민의 경제 불행감이 갈수록 심각해지는 지금 전북도에 물어볼 게 있다. 입만 열면 잘 될 거라더니 그게 모두 어디로 가버렸는지 행방이 묘연하다.

오늘날 국가 경제의 현실이 난감하다. 전임 박근혜 정부가 국정농단으로 난맥상을 만든 까닭이다. 때때마다 관찰을 거리는 전망이 있었음에도 불구하고 외국 경제통들은 생각이 달랐던 게 다시금 떠오른다. 문대통령은 전임 박대통령과 달리 손을 내미는 이들에게 훈훈한 예산 지원을 말하고 있지만 실제 주무 부처에서는 다른 표정을 하고 있는 게 사실이다. 지금의 어려운 경제 상황이 쉽게 반전 될 리는 만무한데 앞으로가 걱정이다. 그 중에서도 우리 전북 지역의 현실이 그렇다. 지난해 경제 성장률 0%가 말해주듯 예전 그대로 도민들은 계속해서 힘들어 할 게 뻔하다.

목도하고 있는 바, 우리 전북 지역의 경제 현실이 암담하다. 도시사를 포함해 각 시군 단체장들은 책임감을 무겁게 느껴야 한다. 발전 프로젝트와 달리 퇴보와 낙후의 현실만 보여주고 있으니 하는 말이다. 시장의 소비자 물가 오름세도 서민들은 위하겠다는 당초의 약속과 맞지 않다. 전북도는 도민의 경제 불행지수를 끌어내릴 방도를 강구해야만 되겠다.

독자제언

아동학대 이젠 우리 모두의 관심이 필요한 때

요즘 아동학대에 대한 사망하는 사건이나 심각한 아동학대 사건이 자주 발생하고 있다. 2016년 아동학대 사망자 수는 28명으로, 매달 2.3명의 아이들이 아동학대로 인해 사망하고 있는 실정이며, 아동학대 신고건수도 2015년에 1만 9천여 건에서 2016년에 2만4천 건이 넘어서며 폭발적으로 증가하고 있다.

아동학대 사건의 가해자 비율의 79%는 부모로 아동들은 자신이 학대를 받는 것에 대하여 정확하게 판단하지 못하게 되며, 이로 인해 경찰에 신고를 하거나 도움을 요청을 하지 않고 숨기는 경우가 많아 부모의 학대 행위에 적절한 대응을 하지 못하게 되며 더 큰 불행한 사고로 이어지고 있다.

아동학대는 단순 신체적 폭행에만 그치지 않는다.

정서학대 및 방임까지도 아동학대의 범주에 포함되는데, 욕설 등 언어폭력, 벌거벗겨 내쫓는 것, 협박, 편애는 정서학대에 해당하고, 아동에게 기본적인 의식주를 제공하지 않고, 아동을 홀로 방치하는 것 또한 아동학대에 해당한다.

우리는 과거부터 훈계 차원에서 아동에게 회초리를 들어왔기에 다른 집 아이가 폭행을 당한 흔적이 있거나, 영양상태가 좋지 못하더라도 '그 집 안의 문제겠지'라고 생각한다.

그러나 현재 아동학대의 심각성이 전국적으로 대두되는 것을 인지하여야 한다.

신용호 전주원산경찰서 화산지구대 순경

독자제언

자살 예고 메시지, 도움의 손길 필요

"자살하러 갑니다. 저랑 조금의 인연이라도 있던 분들 사랑합니다."(지난 6월 숨진 클럽 DJ 이모세의 트위터 글), 최근 스스로 목숨을 끊는 일이 잇따르고 있어 대책 마련이 시급하다. 자기생활을 비판하는 유서를 써 놓고 세상을 떠나는가 하면 남자친구와 헤어졌을 것을 비판해 아파트 옥상에서 뛰 내려와 소중한 생명을 버리기도 한다.

이 같이 생명을 잃어버리는 경우도 있지만 그 이전에 트위터나 인터넷 커뮤니티 등을 통해 가족이나 지인은 물론 불특정 다수에게까지 '자살 예고' 메시지를 남기는 경우가 있다.

자살 예고 메시지를 남기는 사람은 궁지에 몰린 절박한 상태에서 나오는 극단적인 메시지로 자살을 실행으로 옮길 수도 있는 사람, 분노나 슬픔 등

의 감정을 죽음이라는 매개체를 통해 드러냄으로써 갈등 해결을 바라는 심리가 내면에 깔려 있는 사람, 나의 힘은 상황을 누군가가 알아주길 바라는 마음에서 글을 올리는 사람, 주변과 지인에 대한 심경을 정리하려는 뜻에서 글을 남기는 사람 등이다.

자살 위기에 처한 사람 10명 중 7명은 주변에 SOS를 친다고 한다. 자파라기라도 잡는 심정으로 보내는 마지막 구조요청이다. 그러나 우리는 "사는 게 다 그렇지, 소주 한 잔 마시고 있어"라는 식의 반응들이다. 이 대답 속에는 경청의 자세가 없다. 우리의 말과 행동이 우리가 사랑하는 사람들에겐 기별 없이 사라져 버려버리는 건 아닌지 생각해 볼 문제다. 이진재 전주원산경찰서 화산지구대 경장



**용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지**

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**